

Reuma, natuurlijk behandelen

Reuma is een verzamelnaam voor een groep van symptomen, waarbij sprake is van ontstekingen en weefselveranderingen in gewrichten en/of spierweefsel.

Hieronder vallen onder meer: gewrichtsontsteking (artritis en reumatoïde artritis), jicht, de ziekte van Bechterew (een aandoening aan wervelkolom en bekken), jeugdreuma (juvenile chronische artritis of JCA), fibromyalgie (weke-delen reuma) en artrose (gewrichtsslijtage) noemen we allemaal reumatische aandoeningen, kortweg: reuma. Een grote gemene deler is er echter wel. Het zijn allemaal ziektebeelden waarbij de beweeglijkheid van de gewrichten afneemt en sprake is van stijfheid, zwelling en pijn in spieren en gewrichten.

Bijna iedereen kent wel iemand die een diagnose reuma heeft. Dat is niet zo vreemd als je beseft dat 20% van de Nederlanders één of andere vorm van reuma heeft! Dat is bizar veel. Iets om over na te denken.

Reumatoïde Artritis

Het is goed om te weten dat in de natuurgeneeskunde alle aandoeningen, welke onder de noemer 'reuma' vallen, op nagenoeg gelijke wijze worden behandeld.

Reumatoïde Artritis is de officiële naam van de ziekte die in de volksmond reuma wordt genoemd. Vanuit de reguliere geneeskunde wordt Reumatoïde Artritis omschreven als een auto-immuunziekte waarbij het afweersysteem, in de vorm van ontstekingen, de cellen van de gewrichten aanvalt. De ontstekingsreacties zorgen voor pijnlijke zwellingen in de diverse gewrichten. Een voorkeursplaats voor reuma zijn vaak de vingerkootjes. Verdikkingen, ontstaan door ontstekingsreacties in deze gewrichten, zijn vaak de eerste aanwijzingen van reuma. In een later stadium ontstaan de misvormingen van de vingers. (zie plaatje)

Reguliere behandeling

Aangezien het een auto-immuunziekte betreft, is reuma eigenlijk niet of lastig te genezen. Behandeling vanuit de reguliere zorg bestaat dan ook uit het vertragen of stabiliseren van de ontstekingsreacties. De medicatie die daarbij wordt voorgeschreven bestaan dan vaak uit zware ontstekingsremmers en zijn onder te verdelen in 3 groepen:

NSAID's (Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs)

Deze groep bestaat uit ontstekingsremmende en koortsverlagende pijnstillers. Voorbeelden zijn: Ibuprofen®, Naproxen®, Diclofenac® en Indometacine®.

DMARD's (Disease Modifying Anti Rheumatic Drugs)

Deze groep bestaat uit lang(zaam) werkende ontstekingsremmers. Ze kunnen tevens de schade aan gewrichten beperken.

Voorbeelden zijn: Methotrexaat®, Sulfasalazine®, Entanercept®* en Infliximab®*.

Corticosteroiden (bijnierschors-hormonen) Deze groep bestaat uit snelwerkende ontstekingsremmers. Ze kunnen schade aan gewrichten beperken en systemische verschijnselen verminderen.

Voorbeelden zijn: Prednison® en Prednisolon®.

Zoals hierboven staat beschreven bestaat de reguliere behandeling meestal uit het bestrijden van de symptomen. De oorzaak van het ontstaan van de reuma wordt eigenlijk vergeten. Laten we eerlijk zijn, de oorzaak van het ontstaan van reuma is eigenlijk niet bekend. Wat we wel weten is waardoor reuma kan worden geactiveerd of 'getriggered' en welke processen een rol spelen bij het instant houden van de ontstekingsreacties. Wanneer we daar op in springen en er een goed behandelplan op af stemmen, is een erg goed resultaat haalbaar en kan de ziekte worden teruggebracht in een passief, stilstaand proces, welke geen verdere schade meer aan kan richten.

Aandacht op voeding

Natuurlijk is voeding essentieel voor alle processen in ons lichaam. Dus ook voor het herstellen van ziekteprocessen. Dat geldt natuurlijk ook omgekeerd, een slechte voeding bevordert het ontstaan van ziekteprocessen.

We weten in de natuurgeneeskunde dat reuma wordt verergerd door zuurvormende voedingsmiddelen. Let wel, dit zijn vaak



geen 'zure' voedingsmiddelen.

Het is de voeding die pas na vertering

als zuurrest achterblijft in ons lichaam. Deze zuurresten kunnen slecht worden uitgescheiden en worden vaak opgeslagen in ons vetweefsel. In het algemeen kun je zeggen dat alles wat gebakken, gefrituurd of bewerkt is,



zuurvormend is.

Alles wat groen en nat is, is basevormend. Die baseresten kunnen eenvoudig door het lichaam worden uitgescheiden.

Kort gezegd; door het toepassen van een juist dieet en voedingspatroon kan een ontstekingsproces worden teruggedrongen of gestopt.

Voedingsadviezen

- eet minder zuurvormende producten zoals vlees, melk, kaas en suiker
- eet meer basevormende producten zoals, rauwkost, groenten, fruit (geen citrusvruchten), noten, zilvertelthee, gember, knoflook, brandnetelthee
- verminder lichaamsgewicht indien nodig
- gebruik een passende vitamines en mineralen supplementie
- stoppen met roken
- matig met alcohol
- zoek je passie in het leven...

Darmen, een vaak vergeten orgaan

-3-

Als je je meer verdiept in ons lichaam en alle processen die daar een rol in spelen, dan zie je dat onze darmen een cruciale functie bekleden in het in stand houden van alle processen in ons lichaam. Met andere woorden; wanneer onze darmen en darmflora niet in goede conditie zijn, ligt een ziekte op de loer. De Duitse Heilpraktikers zeggen niet voor niets: 'Der Tod sitzt im Darm'. Het geeft aan hoe belangrijk een goede darmfunctie is in het behoud van een goede gezondheid. In onze praktijk werken wij bijna altijd vanuit het herstel van een goede darmfunctie. Vaak is een slechte darmfunctie te zien aan de huid (eczeem, schimmels) of de longen (veel hoesten, allergieën, ontstekingen). Al hoeft dit niet altijd het geval te zijn.

Emoties

En dan niet onbelangrijk: het emotionele aspect van een auto-immuun aandoening. Reuma ontstaat vaak na een nare ervaring (ontslag, dood van echtgenoot, burn-out), een ervaring die emotioneel vrij ingrijpend is. Normaal gesproken kun je je verdriet, teleurstelling, frustraties hierover op de één of andere manier uiten. Wanneer dit niet goed lukt of er geen ruimte is om dit te delen, kan deze ervaring de trigger zijn die de ziekte aanzet. Wat je zou kunnen zeggen is dat deze zure, nare ervaring niet is verwerkt, de bijbehorende emoties zijn niet afgevoerd, maar zitten er nog in. Deze emotionele zuren gaan zich steeds meer vastzetten. Langzaam aan is er sprake van verharding en verstarring. Ook speelt vaak de geestelijke belasting en stress een rol bij het ontstaan van reuma. Deze veroorzaakt stress in het lichaam. Stress veroorzaakt een verhoogde stofwisseling.